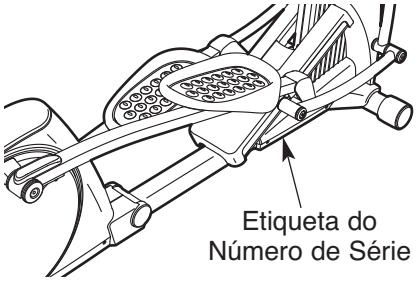
NordicTrack® E 12.0

Nº. do Modelo NTEVEL81210.3
Nº. de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



DÚVIDAS?

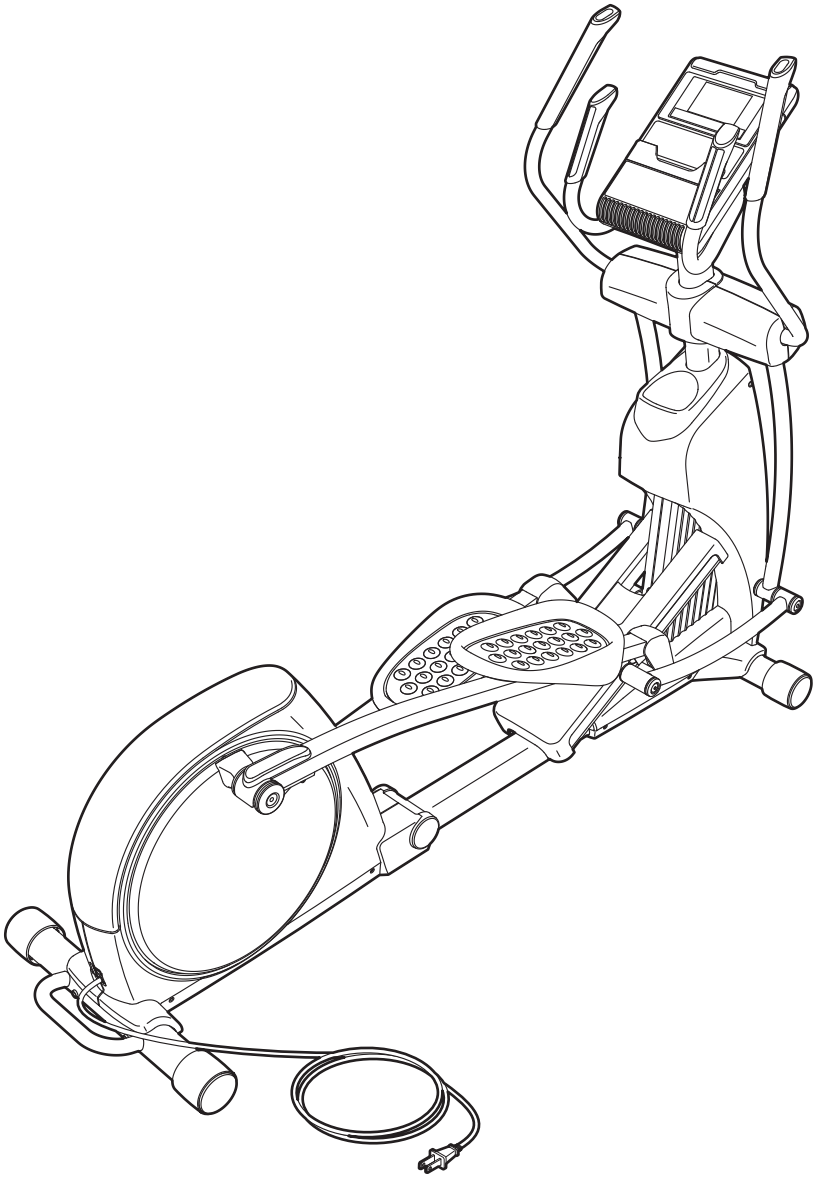
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ ATENÇÃO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



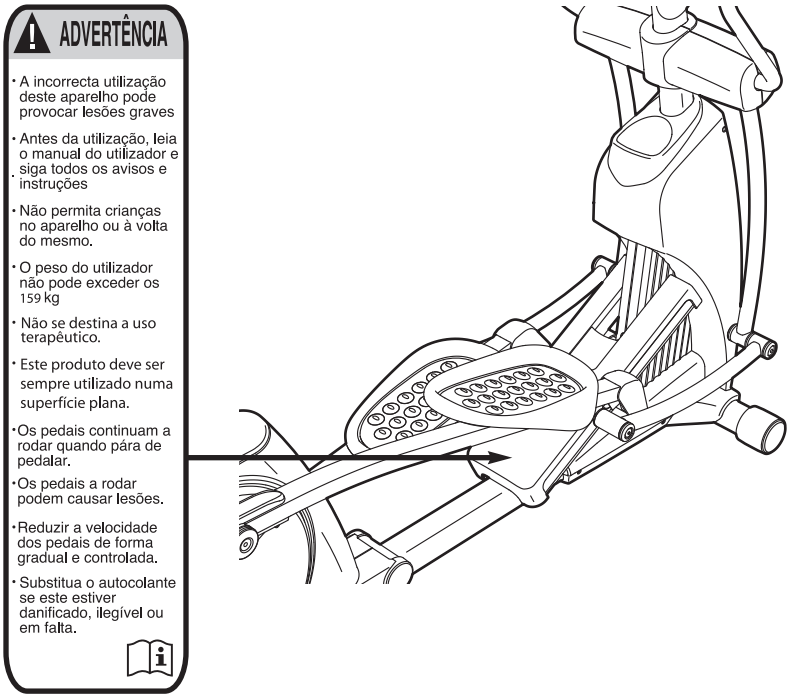
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
MONTAGEM 5
O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA 14
COMO USAR O ELÍPTICO 15
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS 24
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 26
LISTA DE PEÇAS 27
DIAGRAMA AMPLIADO 29
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . .Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . .Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 159 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
• Os pedais a rodar podem causar lesões.
• Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

NordicTrack é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia todas as instruções e precauções importantes do elíptico antes de utilizar o elíptico. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

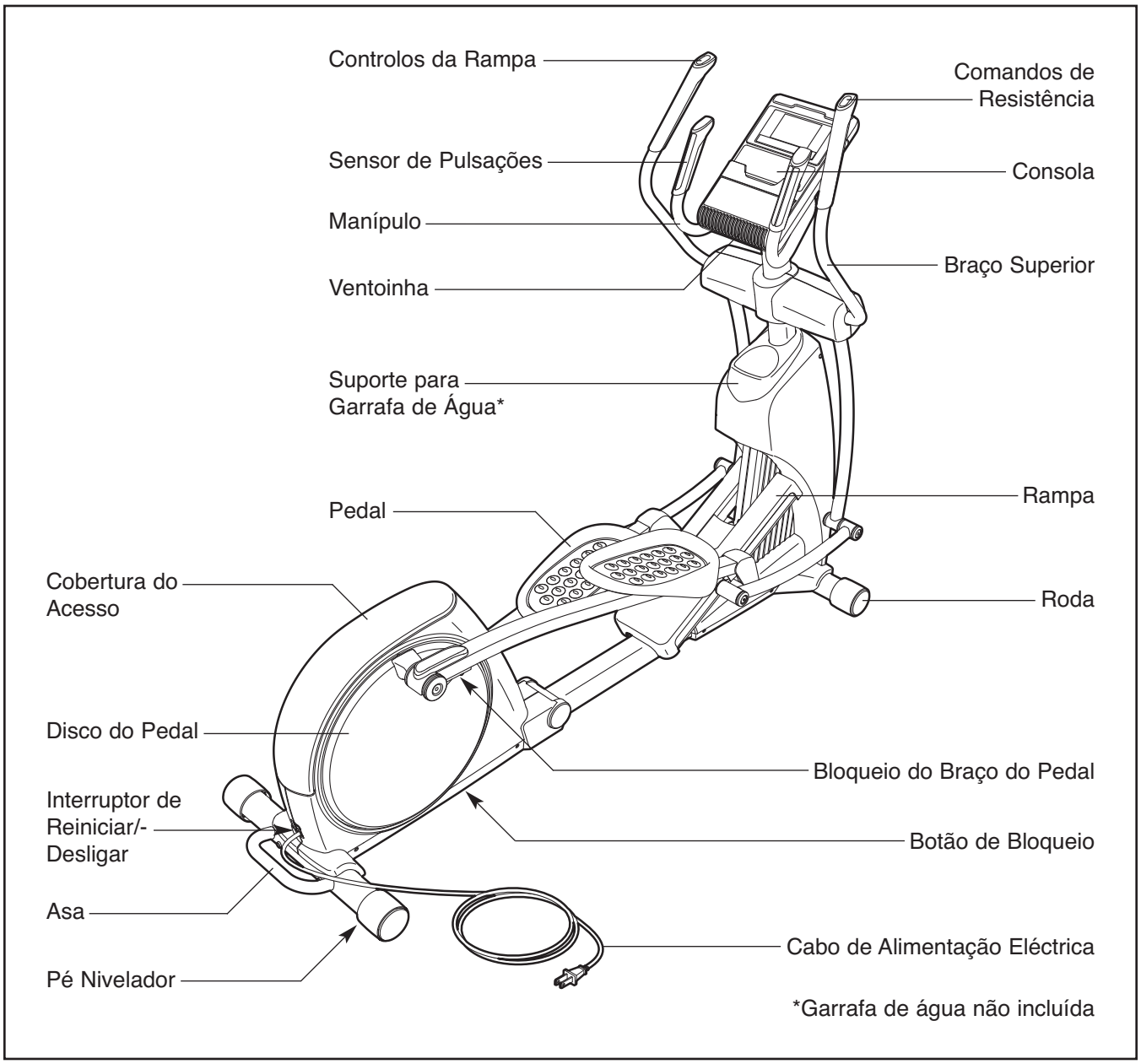
1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios.**
2. **Use o elíptico apenas conforme descrito neste manual.**
3. **É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores do elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.**
4. **O elíptico destina-se apenas a uso caseiro. Não use o elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**
5. **Mantenha o elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Coloque o elíptico numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que exista um espaço de, pelo menos, 0,9 m à frente e atrás do elíptico e 0,6 m de cada lado.**
6. **Examine e aperte correcta e regularmente todas as peça. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**
7. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do elíptico.**
8. **O elíptico não deve ser usado por pessoas de peso superior a 159 kg.**
9. **Vista roupa apropriada para exercício quando se exercitar; não use roupas folgadas que possam ficar presas no elíptico. Use sempre sapatos de desporto para protecção dos pés ao fazer exercício.**
10. **Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do elíptico sempre que subir para o mesmo, descer deste ou o utilizar.**
11. **O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.**
12. **O elíptico não possui uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**
13. **Mantenha as costas direitas sempre que usar o elíptico; não arqueie as costas.**
14. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário elíptico NordicTrack® E 12.0. O elíptico E 12.0 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e divertidos.

É do seu interesse ler cuidadosamente este manual antes de utilizar o elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

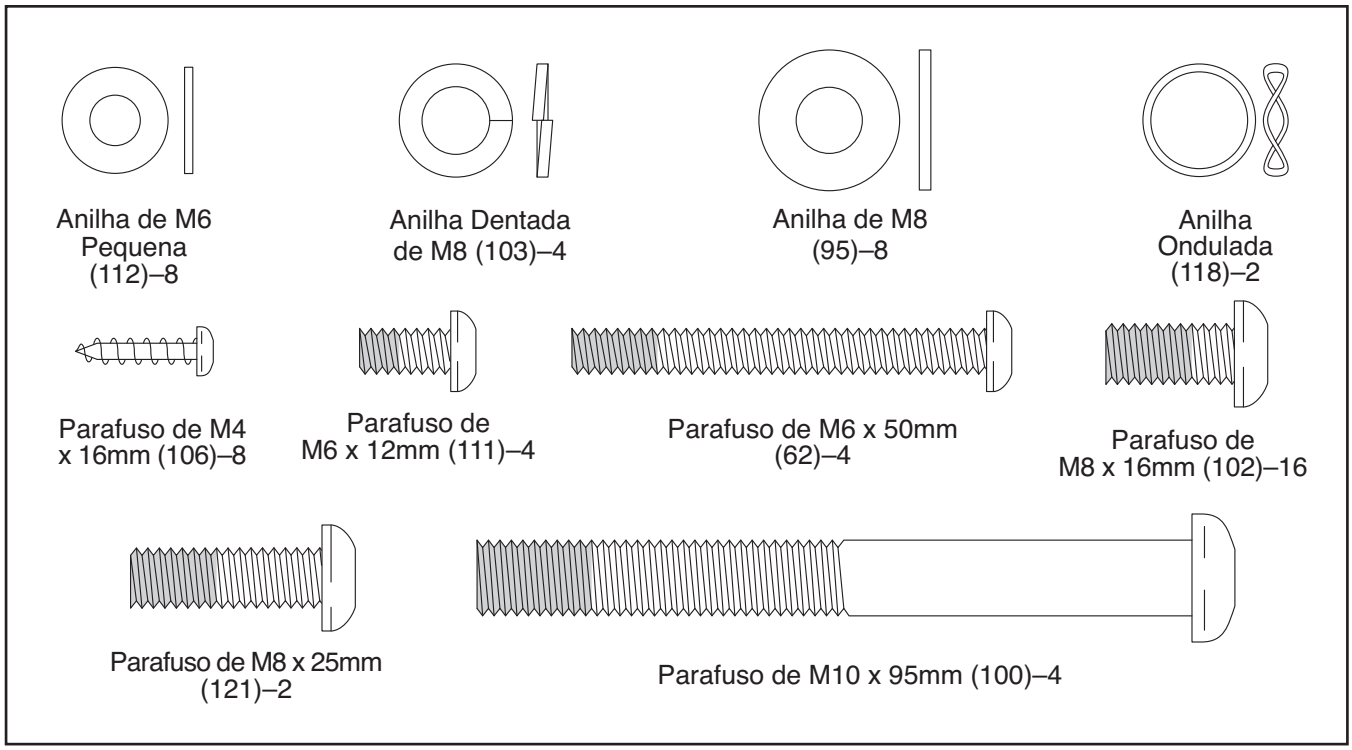


MONTAGEM

Para a montagem são necessárias duas pessoas. Coloque todas as peças do elíptico numa área livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem são necessários uma chave de fendas Phillips , uma chave inglesa e um maço de borracha .

À medida que monta o elíptico, utilize as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas. O número entre parêntesis em baixo de a cada peça é o de código, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada.**

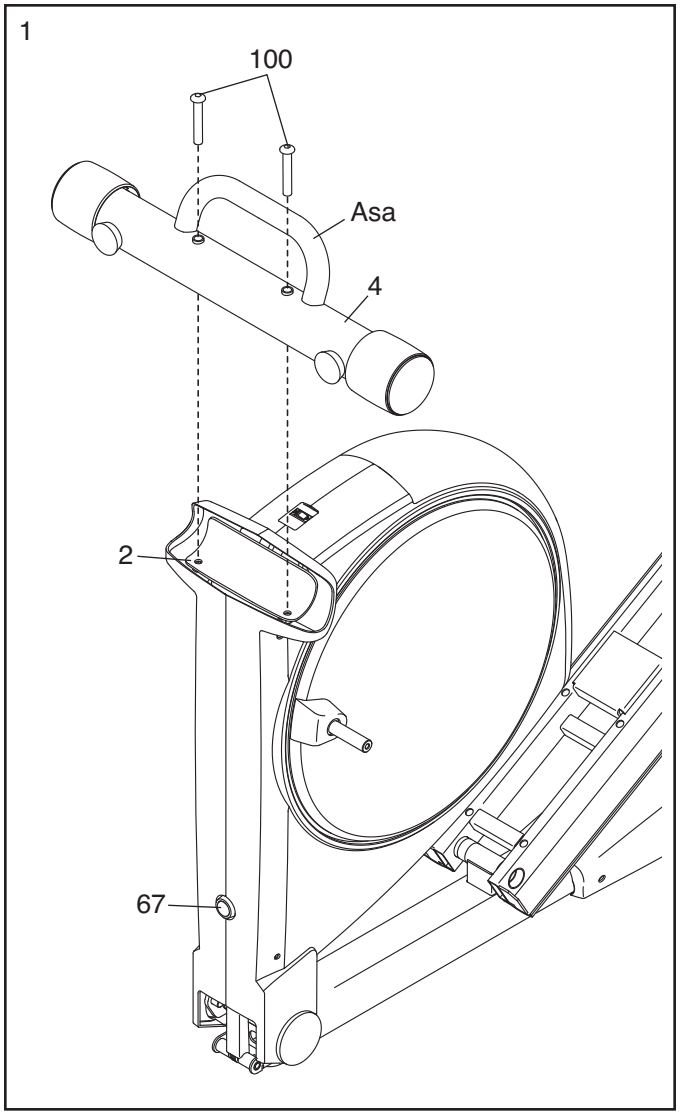

Anilha de M6 Pequena (112)–8
Anilha Dentada de M8 (103)–4
Anilha de M8 (95)–8
Anilha Ondulada (118)–2
Parafuso de M4 x 16mm (106)–8
Parafuso de M6 x 12mm (111)–4
Parafuso de M6 x 50mm (62)–4
Parafuso de M8 x 16mm (102)–16
Parafuso de M8 x 25mm (121)–2
Parafuso de M10 x 95mm (100)–4

1. **Para facilitar a montagem, leia as informações contidas na página 5 antes de começar.**

Peça a uma outra pessoa para segurar na Estrutura Dobrável (2) para evitar que o elíptico tombe, até este passo estar concluído.

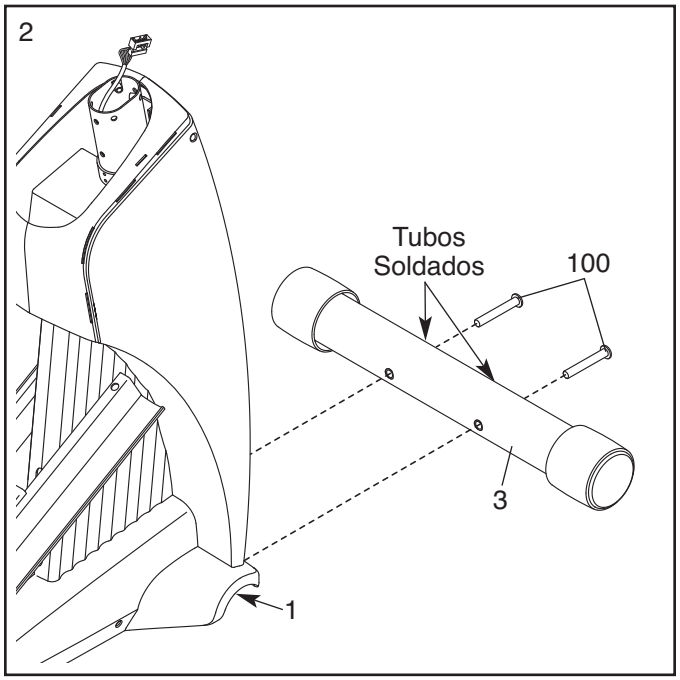
Fixe o Estabilizador Traseiro (4) à Estrutura Dobrável (2) com dois Parafusos de M10 x 95mm (100).

A seguir, segure a asa no Estabilizador Traseiro (4), prima o Botão de Bloqueio (67) e desdobre o elíptico de forma que o Estabilizador Traseiro fique pousado no chão.



2. Oriente o Estabilizador Frontal (3) para que os pequenos tubos soldados fiquem afastados da Estrutura Principal (1).

Fixe o Estabilizador Frontal (3) à Estrutura Principal (1) com dois Parafusos de M10 x 95mm (100).

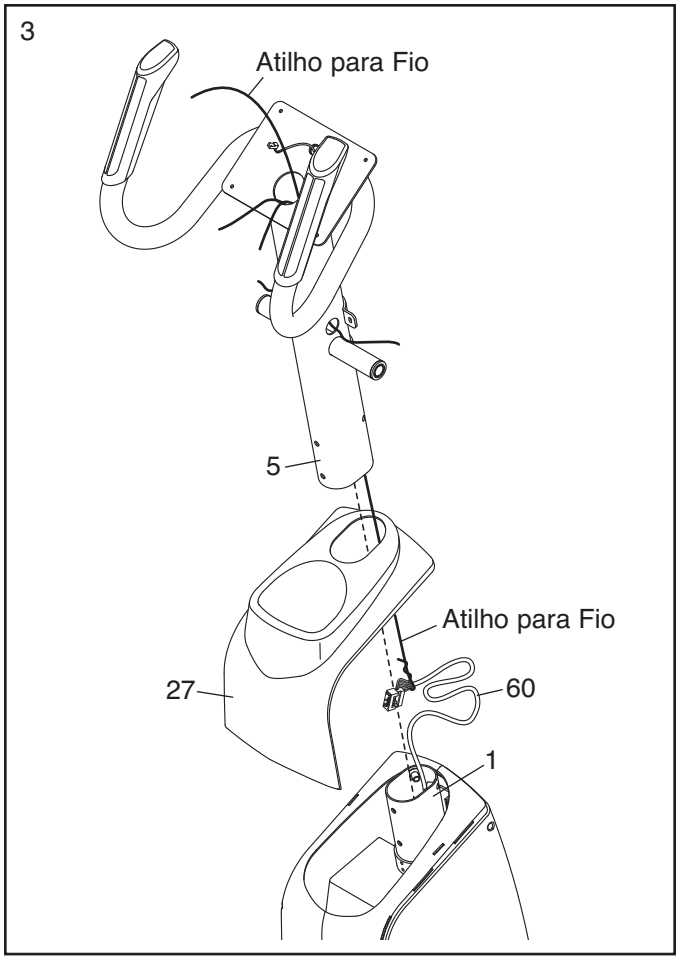


3. Oriente a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (27) conforme se mostra, e deslize a Cobertura Superior para cima sobre a Barra Vertical.

   Peça a uma outra pessoa para segurar a Barra Vertical (5) e a Cobertura Superior (27) perto da Estrutura Principal (1).

   Localize o atilho para fio na Barra Vertical (5). Ate a extremidade inferior do atilho para fio à Cablagem (60). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até a Cablagem ser totalmente encaminhada através da Barra Vertical.

   Conselho: Para impedir que a Cablagem (60) caia para o interior da Barra Vertical (5), prenda a Cablagem com o atilho para fio.

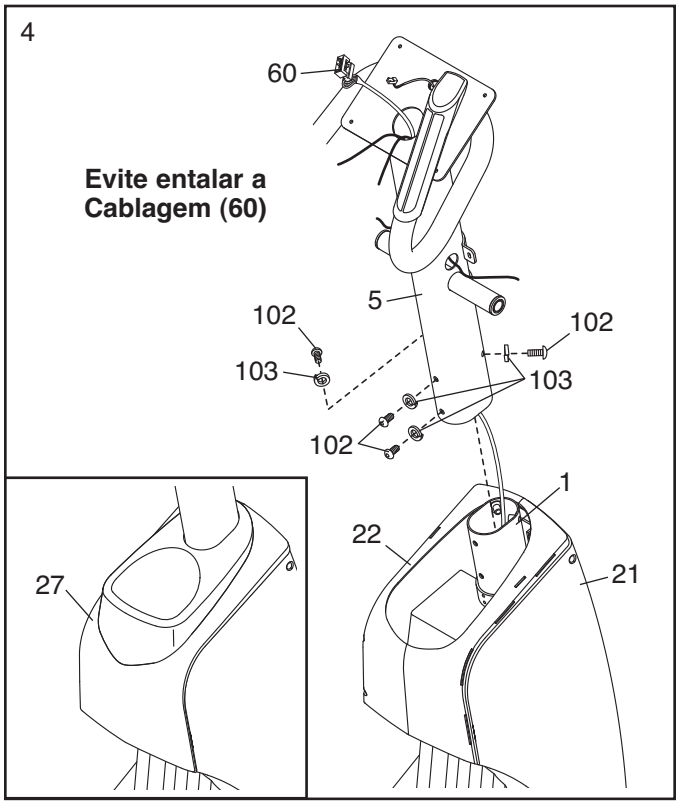


4. Nota: Para uma maior clareza, a Cobertura Superior (27) não é apresentada neste passo.

   Conselho: Evite entalar a Cablagem (60). Deslize a Barra Vertical (5) sobre a Estrutura Principal (1).

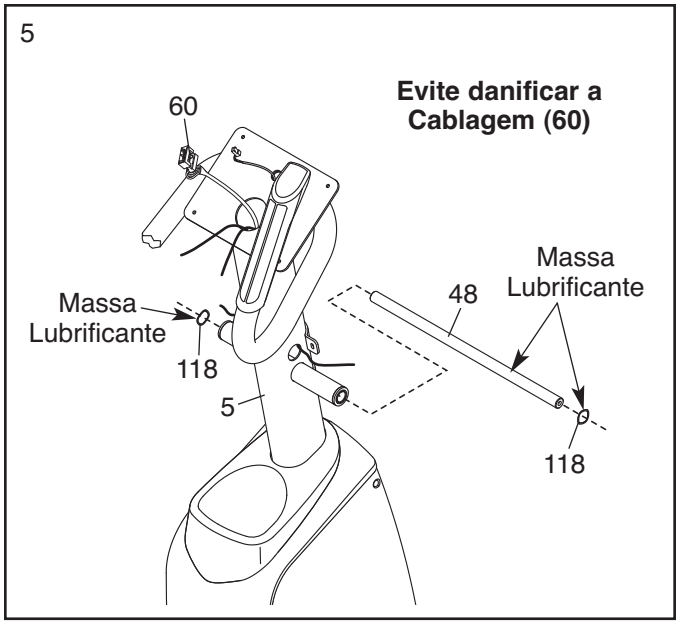
   Fixe a Barra Vertical (5) com quatro Parafusos de M8 x 16mm (102) e quatro Anilhas Dentadas de M8 (103); **não aperte ainda os Parafusos.**

   Veja o desenho inserido. Deslize a Cobertura Superior (27) para baixo; **não pressione ainda a Cobertura Superior sobre as Coberturas da Estrutura (21, 22).**



5. Aplique uma camada da massa lubrificante incluída ao Eixo da Barra Vertical (48) e a duas Anilhas Onduladas (118).

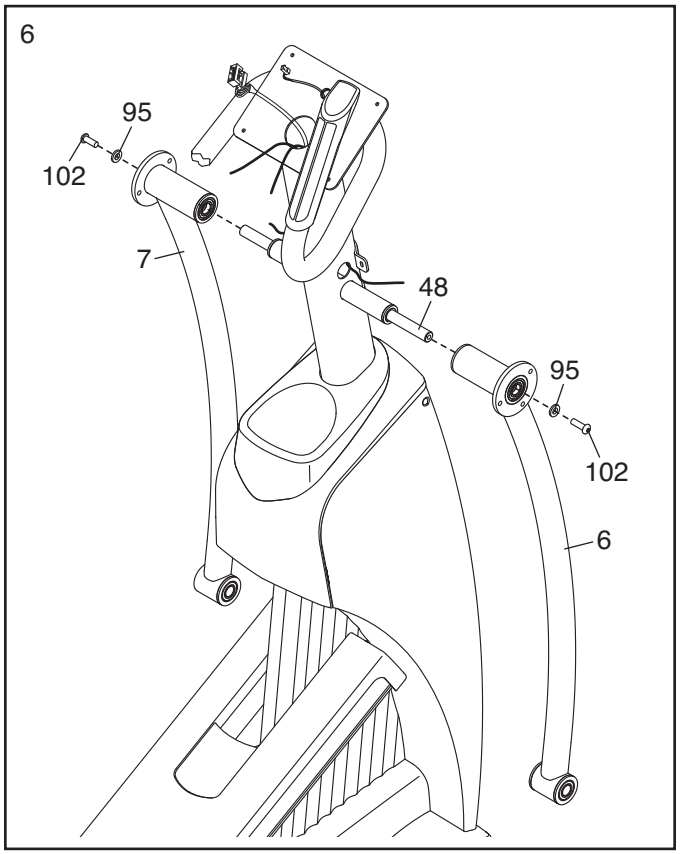
   Conselho: Evite danificar a Cablagem (60). Introduza o Eixo da Barra Vertical (48) através da Barra Vertical (5) e depois centre-o. Deslize uma Anilha Ondulada (118) sobre cada lado do Eixo da Barra Vertical.



6. Identifique as Pernas Superiores Direita e Esquerda (6, 7), marcadas com autocolantes "Right" e "Left", e oriente-as conforme a ilustração (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

   Deslize as Pernas Superiores Direita e Esquerda (6, 7) sobre os lados direito e esquerdo do Eixo da Barra Vertical (48).

   Com duas chaves sextavadas, aperte simultaneamente um Parafuso de M8 x 16mm (102) e uma Anilha de M8 (95) em cada extremidade do Eixo da Barra Vertical (48).

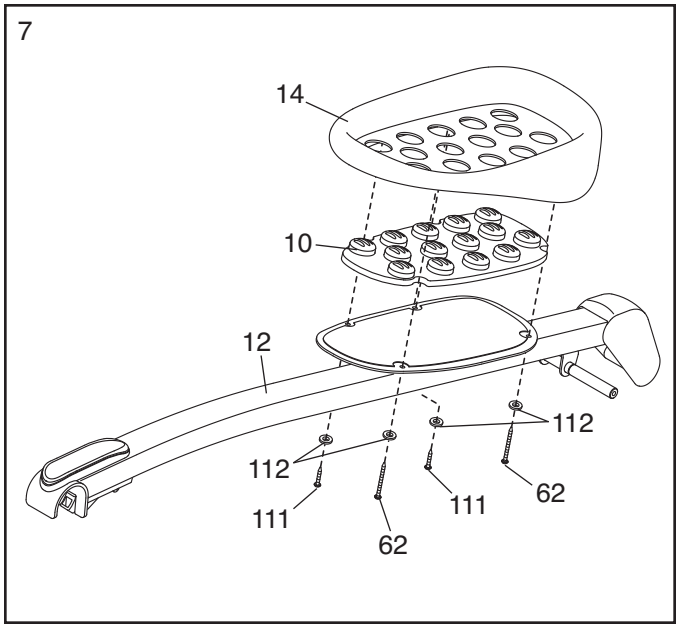


7. Identifique o Pedal Direito (14), a Protecção de Gel Direito (10), e a unidade do Braço do Pedal Direito (12), que estão marcados com auto-colantes “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-os conforme mostrado.

   Coloque a Protecção de Gel Direito (10) no Braço do Pedal Direito (12). Em seguida, coloque o Pedal Direito (14) na Protecção de Gel Direito.

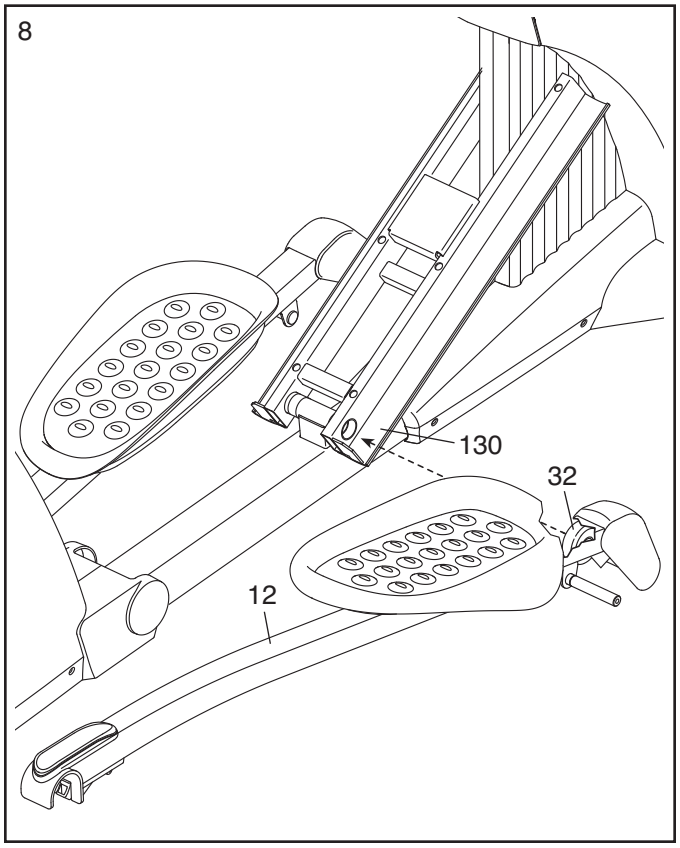
   Fixe o Pedal Direito (14) ao Braço do Pedal Direito (12) com dois Parafusos de M6 x 50mm (62), dois Parafusos de M6 x 12mm (111), e duas Anilhas de M6 (112).

   Fixe o Pedal Esquerdo (não mostrado) ao Braço do Pedal Esquerdo (não mostrado) da mesma forma.



8. Posicione o Rolete do Braço do Pedal (32) no Braço do Pedal Direito (12). Coloque o Rolete do Braço do Pedal na Rampa (130).

   Peça a uma outra pessoa para segurar o Braço do Pedal Direito (12) até concluir o passo 9.



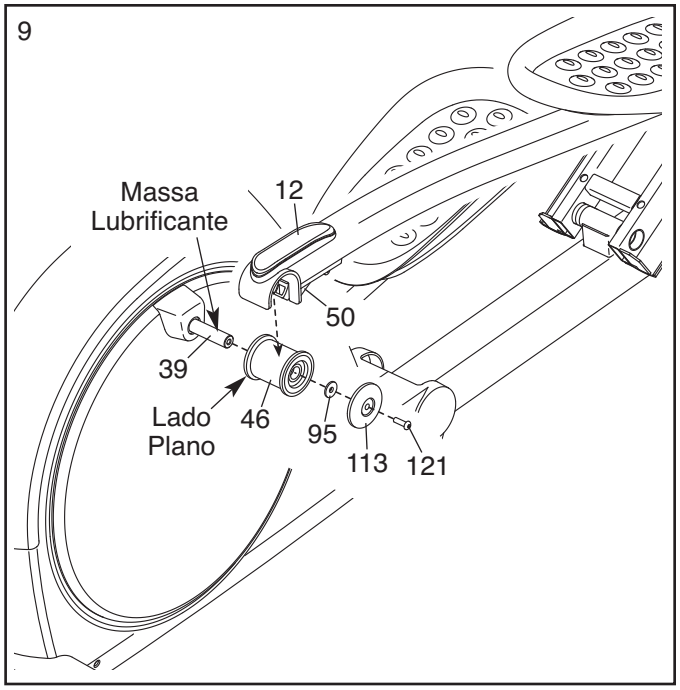
9. Aplique massa lubrificante ao eixo do Braço do Pedaleiro (39) direito.

   Oriente uma Manga do Braço do Pedal (46) de maneira que o lado plano fique virado para o elíptico. Deslize a Manga do Braço do Pedal sobre o eixo do Braço do Pedaleiro (39) direito.

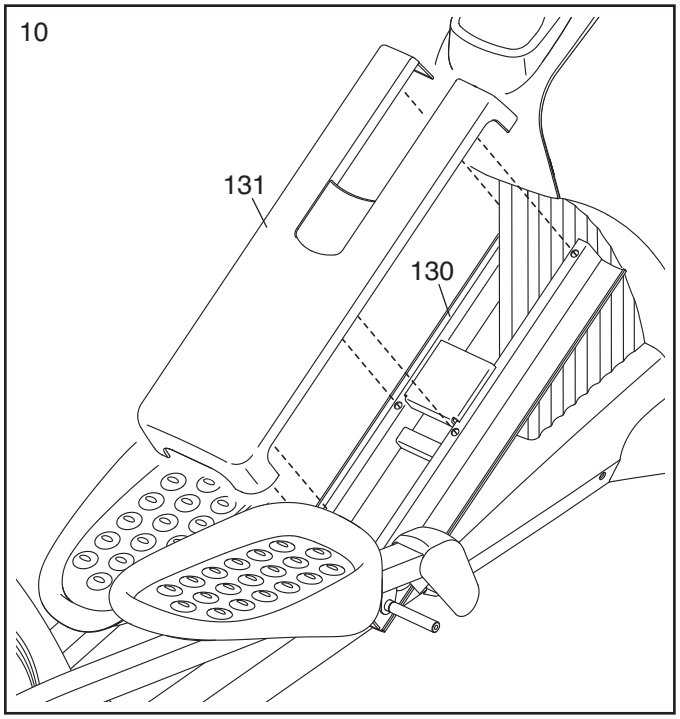
   Fixe a Manga do Braço do Pedal (46) com um Parafuso de M8 x 25mm (121), uma Cobertura de Eixo Grande (113) e uma Anilha de M8 (95).

   A seguir, puxe para cima pelo Bloqueio (50) no Braço do Pedal Direito (12). Pressione o Braço do Pedal Direito sobre a Manga do Braço do Pedal (46). **Certifique-se de que o Braço do Pedal Direito é bloqueado no devido lugar.**

   Repita os passos 8 e 9 no outro lado do elíptico.



10. Pressione a Cobertura da Rampa (131) para baixo sobre a Rampa (130).



11. Identifique o Braço de Ligação Direito (43), que está marcado com um autocolante “R” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Oriente o Braço de Ligação Direito conforme se mostra.

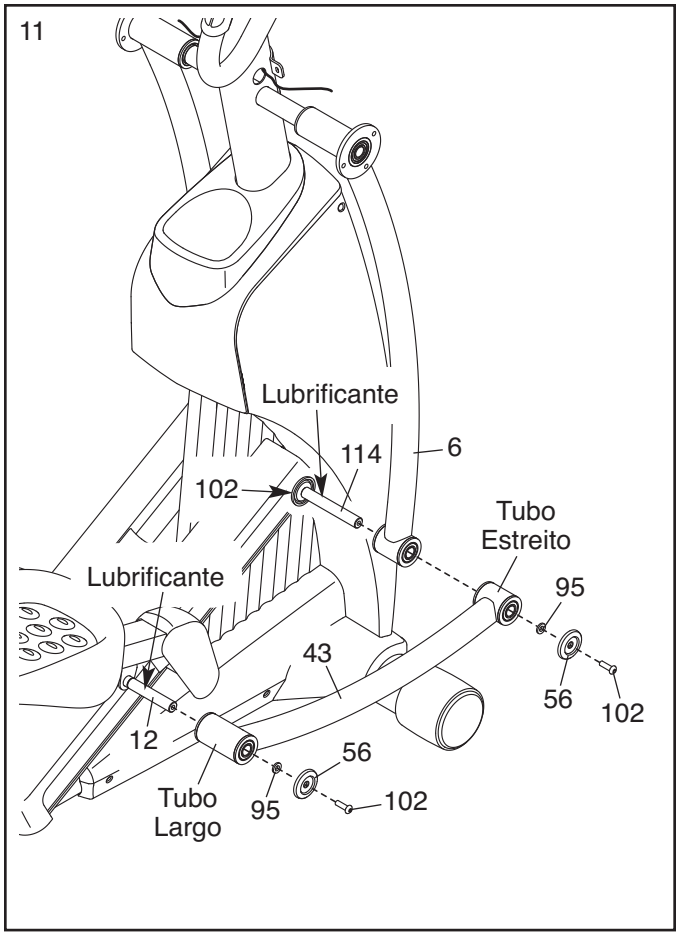
    Aplique massa lubrificante ao eixo do Braço do Pedal Direito (12). Deslize o tubo largo no Braço de Ligação Direito (43) sobre o eixo.

    Fixe o Braço de Ligação Direito (43) com um Parafuso de M8 x 16mm (102), uma Cobertura de Eixo Pequena (56) e uma Anilha de M8 (95).

    A seguir, aplique massa lubrificante no Eixo do Braço de Ligação (114). Insira o Eixo do Braço de Ligação na Perna Superior Direita (6) e o Braço de Ligação Direito (43) pelo lado apresentado.

    Insira uma chave sextavada no Parafuso de M8 x 16mm (102) no Eixo do Braço de Ligação (114). Com uma segunda chave sextavada, aperte outro Parafuso de M8 x 16mm (102), uma Cobertura de Eixo Pequena (56) e uma Anilha de M8 (95) à outra extremidade do Eixo do Braço de Ligação.

    Repita este passo no lado oposto do elíptico.

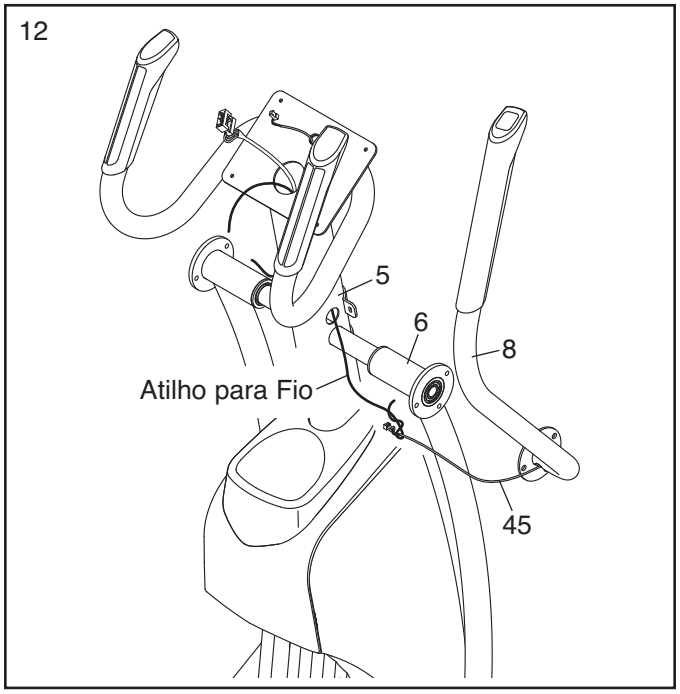


12. Identifique o Braço Superior Direito (8), que está marcado com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita) e posicione-o conforme mostrado.

    Peça a uma outra pessoa para segurar o Braço Superior Direito (8) perto da Perna Superior Direita (6) até que conclua este passo e o passo 13.

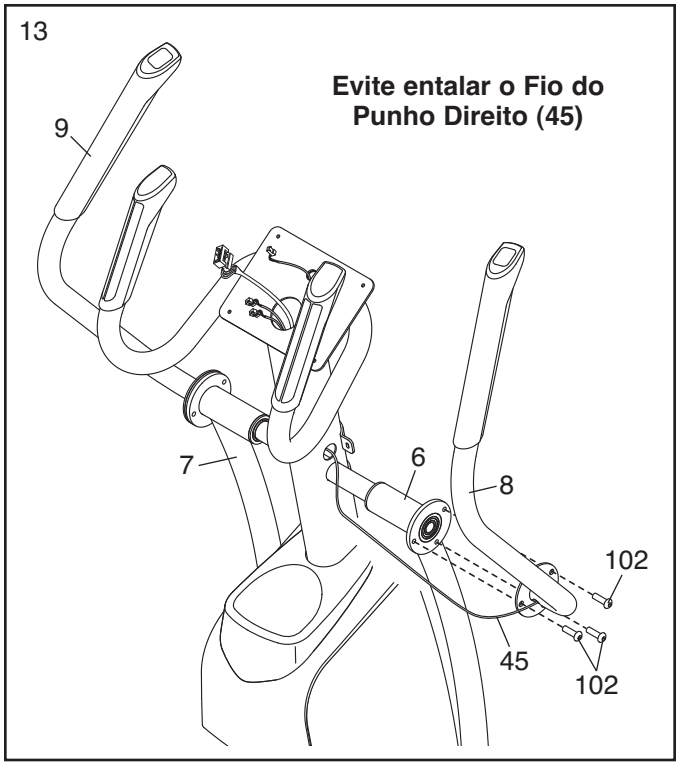
    Coloque o atilho para fio no lado direito da Barra Vertical (5) Ate o atilho para fio ao Fio do Punho Direito (45). Puxe a extremidade superior do atilho para fio até o Fio do Punho Direito ser passado através da Barra Vertical.

    Conselho: para impedir que o Fio do Punho Direito (45) caia para o interior da Barra Vertical (5), prenda o Fio do Punho Direito com o atilho para fio.



13. **Conselho: Evite entalar o Fio do Punho Direito (45).** Fixe o Braço Superior Direito (8) à Perna Superior Direita (6) com três Parafusos de M8 x 16mm (102).

Repita os passos 12 e 13 para fixar o Braço Superior Esquerdo (9) à Perna Superior Esquerda (7).



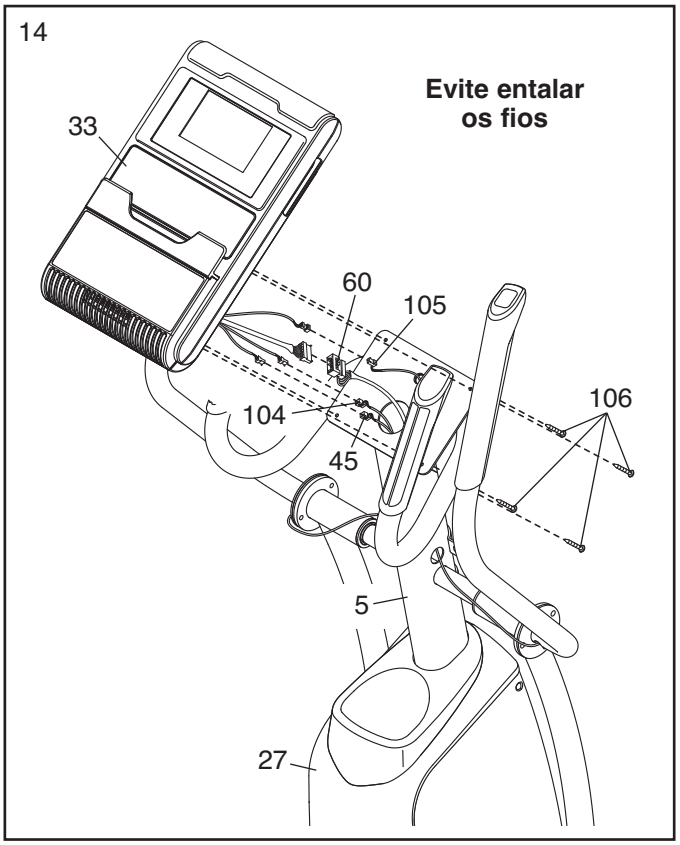
14. Peça a uma outra pessoa para segurar a Consola (33) perto da Barra Vertical (5).

Desate e elimine os atilhos para fio. Ligue os fios da Consola (33) ao Fio de Pulsações (105), à Cablagem (60) e aos Fios do Punho (45, 104). **Certifique-se de ligar o fio da consola que tem uma etiqueta ao Fio do Punho que tem uma etiqueta.**

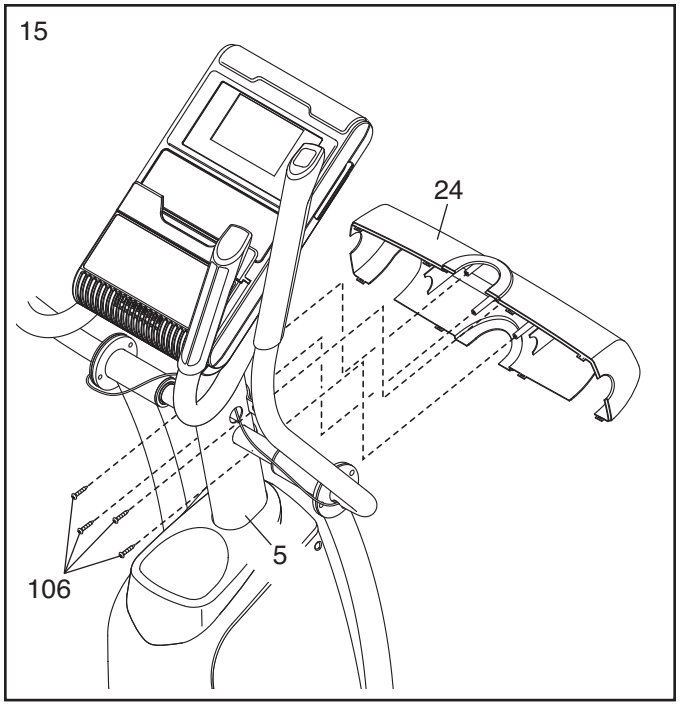
Introduza o Fio de Pulsações (105) para cima na Consola (33). Introduza os outros fios para baixo na Barra Vertical (5).

Conselho: Evite entalar os fios. Fixe a Consola (33) à Barra Vertical (5) com quatro Parafusos de M4 x 16mm (106).

Consulte o passo 4. Aperte os quatro Parafusos de M8 x 16mm (102). A seguir, deslize a Cobertura Superior (27) para baixo e pressione-a sobre as Coberturas da Estrutura (21, 22).

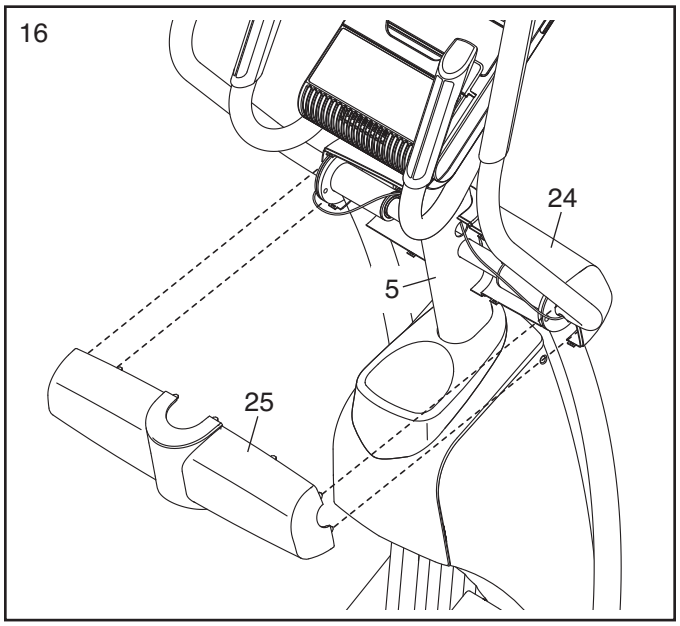


15. Fixe a Cobertura da Barra Vertical Frontal (24) à Barra Vertical (5) com quatro Parafusos de M4 x 16mm (106).



16. Fixe a Cobertura da Barra Vertical Traseira (25) à volta da Barra Vertical (5), pressionando as patilhas da Cobertura da Barra Vertical Traseira na Cobertura da Barra Vertical Frontal (24).

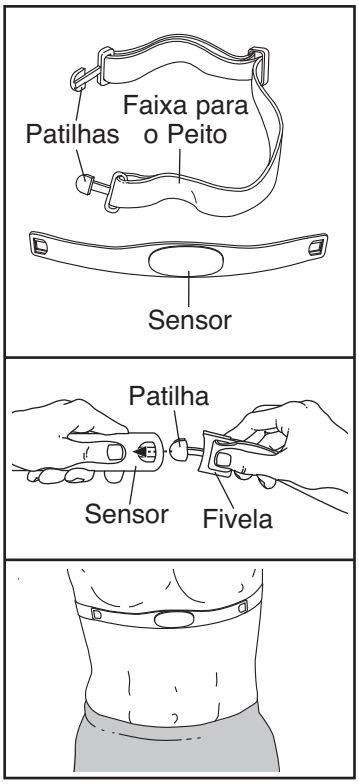
    Veja COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 15 e ligue o cabo de alimentação ao receptáculo na estrutura do elíptico. A seguir, ligue o adaptador ao cabo de alimentação, caso necessário.



17. **Certifique-se de que todas as peças do elíptico estão devidamente apertadas.** Nota: poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do elíptico.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.

O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele. Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.

- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.

- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.

- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.

- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.

- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.

- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.

- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.

- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

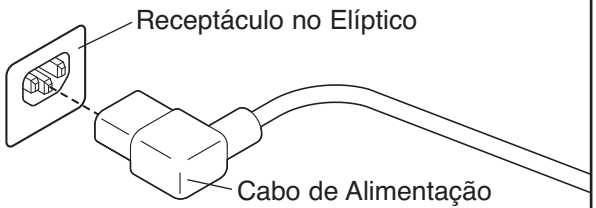
COMO USAR O ELÍPTIO

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo recomendado pelo fabricante.**

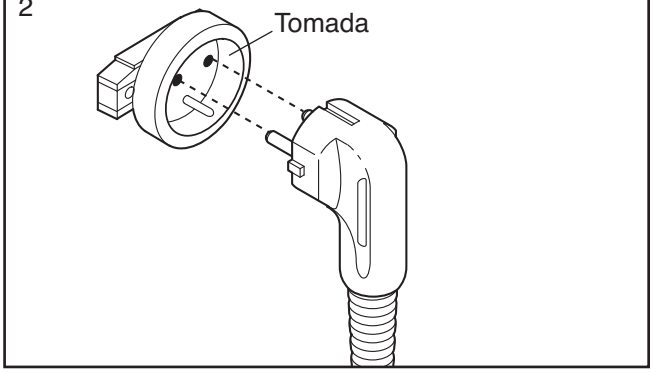
⚠ PERIGO: A ligação inadequada do condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Se tiver dúvidas sobre a ligação do equipamento à terra, confirme junto de um electricista ou técnico de assistência qualificado. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

1



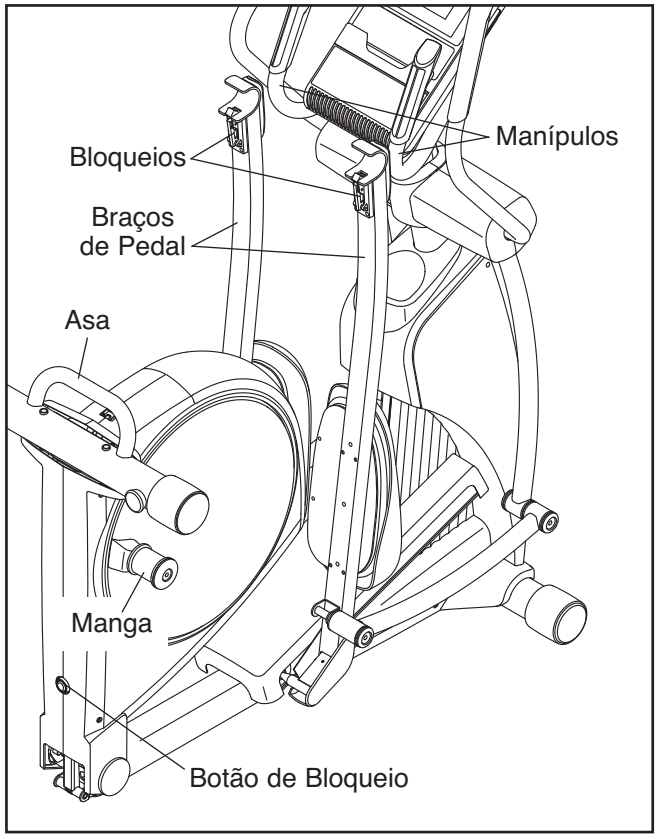
Consulte a ilustração 1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no elíptico. Consulte a ilustração 2. Ligue o cabo de alimentação a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todas as leis e regulamentos locais.

2



COMO DOBRAR E DESDOBRAR O ELÍPTICO

Quando o elíptico não estiver a ser usado, a estrutura pode ser dobrada para desocupar espaço. Primeiro, levante o bloqueio por baixo de cada braço do pedal e levante os braços dos pedais das mangas dos braços dos pedais.



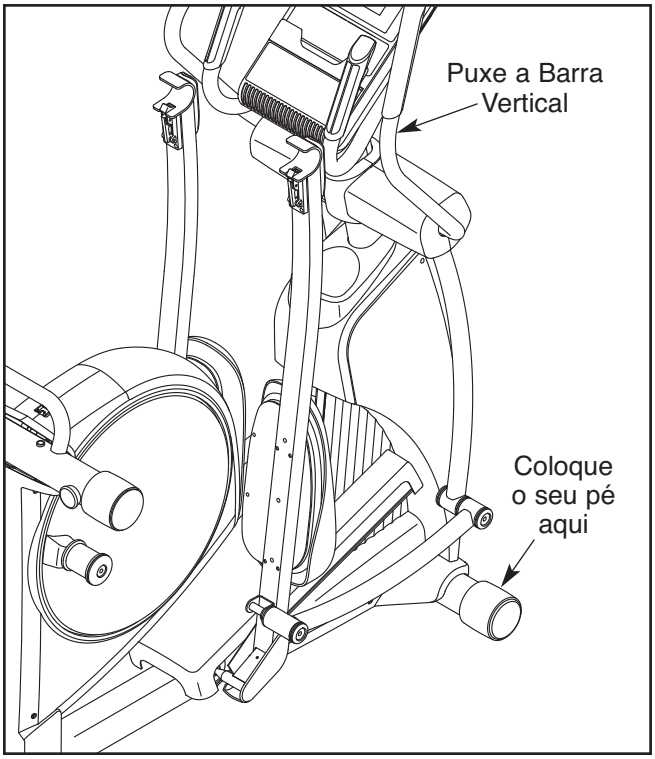
Seguidamente, erga os braços dos pedais até que toquem nos manípulos; ímanes nos braços dos pedais manterão os braços dos pedais no seu lugar. Depois, segure pela asa e levante a estrutura até que ela fique bloqueada numa posição vertical.

Para desdobrar o elíptico, comece por segurar a asa, prima o botão de bloqueio e baixe a estrutura. A seguir, puxe os braços dos pedais. afastando-os dos manípulos.

Depois, **levante os bloqueios por baixo dos braços dos pedais** e coloque os braços dos pedais sobre as mangas dos braços dos pedais. Liberte os bloqueios e certifique-se de que os braços dos pedais ficam firmemente ligados às mangas dos braços dos pedais.

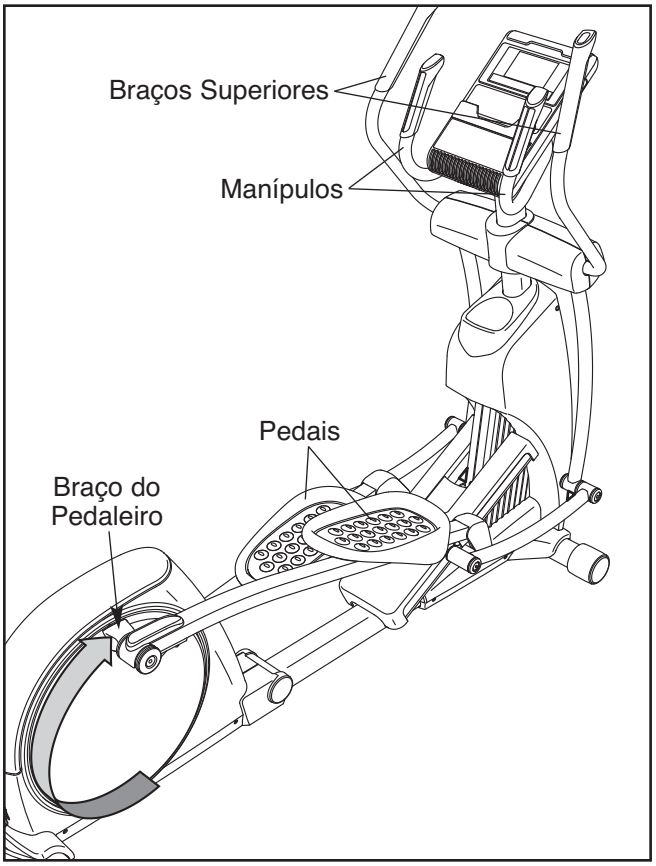
COMO DESLOCAR O ELÍPTICO

Para deslocar o elíptico, comece por dobrá-la conforme descrito à esquerda. A seguir, coloque-se diante do elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe a barra vertical até que o elíptico rode sobre as rodas. Desloque cuidadosamente o elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



COMO FAZER EXERCÍCIO COM O ELÍPTICO

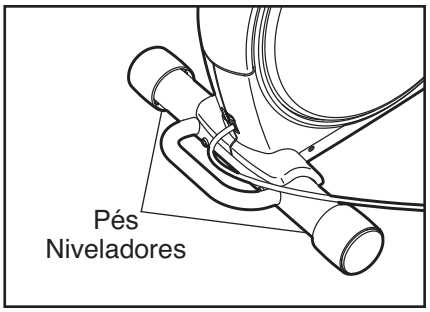
Para se posicionar sobre o elíptico, segure nos braços superiores ou nos manípulos e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Seguidamente, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até que os mesmos comecem a deslocar-se num movimento contínuo.



Nota: Os braços do pedaleiro podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que faça rodar os braços do pedaleiro na direcção mostrada pela seta; contudo, para variar, pode fazer rodar os braços do pedaleiro na direcção oposta.

Para descer do elíptico, espere até que os pedais parem completamente. **Nota: O elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até que o volante pare.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Depois, desça do pedal mais baixo.

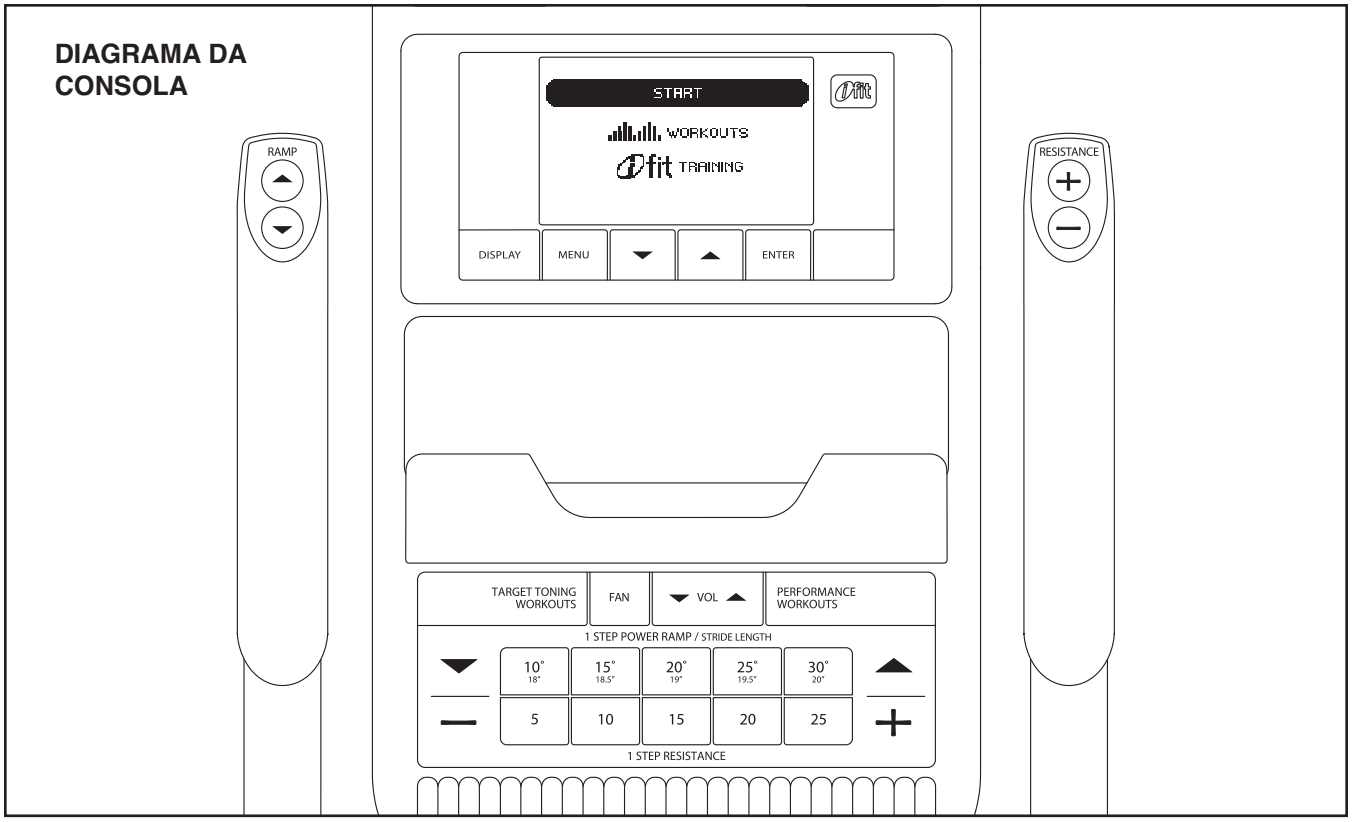
COMO NIVELAR O ELÍPTICO



Se o elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores existentes por baixo do estabilizador traseiro até que o movimento de balanço seja eliminado.

Se a estrutura do elíptico curvar durante a utilização, rode o pé nivelador central até o movimento de flexão ser eliminado.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais e a inclinação da rampa com um simples toque de botão. À medida que se exercita, a consola apresenta um feedback contínuo do exercício. Pode também monitorizar o seu ritmo cardíaco, usando o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito incluído.

A consola oferece também vinte e cinco exercícios predefinidos–quinze exercícios de tonificação alvo e dez exercícios de desempenho. Cada exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e a inclinação da rampa e é-lhe solicitado que varie o ritmo das pedaladas à medida que é orientado através de exercícios eficazes.

A consola também possui um modo de treino iFit, que permite à sua consola comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit Live opcional. Com o modo iFit Live pode carregar exercícios personalizados, criar os seus próprios exercícios, registar os seus resultados de exercícios e aceder a muitas outras funcionalidades. Veja www.iFit.com para informações completas.

Pode até ligar o seu leitor de MP3 ou CD ao sistema de som da consola e ouvir a música ou os audiolivros da sua preferência, enquanto se exercita.

Para ligar a alimentação, veja a página 19. **Para utilizar o modo manual,** veja a página 19. **Para utilizar um exercício predefinido,** veja a página 21. **Para utilizar o modo de treino iFit,** veja a página 23. **Para utilizar o sistema de som,** veja a página 23. **Para utilizar o modo de informação,** veja a página 23.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, remova-a.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar a alimentação eléctrica. Se não o fizer, pode danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eléctricos.

Ligue o cabo de alimentação à tomada (veja COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO na página 15). Seguidamente, localize o interruptor de reiniciar/desligar [RESET/OFF] na estrutura, junto ao cabo de alimentação. Certifique-se de que o interruptor de reiniciar/desligar está na posição de reiniciar.

O ecrã iluminar-se-á e a consola estará pronta a usar.

Nota: Quando ligar a alimentação pela primeira vez, a rampa calibrar-se-á automaticamente. A rampa irá subir e baixar à medida que realiza a calibração. A rampa estará calibrada quando parar de se mover.

IMPORTANTE: Se a rampa não se calibrar automaticamente, veja COMO CALIBRAR A RAMPA na página 24 e calibre-a manualmente.

COMO USAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a consola.**

   Consulte COMO LIGAR A CORRENTE acima.

2. **Seleccione o modo manual.**

   O menu principal aparece sempre que ligar a consola.

   Para seleccionar o modo manual, prima os botões Aumentar e Diminuir ao lado do botão Introduçao [Enter] e destaque *START* (Iniciar). Em seguida, prima o botão Introduçao.

   Se tiver seleccionado um exercício ou o modo de treino iFit, prima o botão Menu para regressar ao menu principal.

3. **Altere a resistência dos pedais e a inclinação da rampa conforme desejado.**

   À medida que pedala, altere a resistência dos pedais, premindo um dos botões numerados de 1 Passo de Resistência [1 STEP RESISTANCE] ou premindo os botões Aumentar e Diminuir a resistência em 1 Passo localizados na consola ou no braço superior direito.

   Nota: Após premir os botões, os pedais demoram um momento até atingirem o nível de resistência seleccionado.

   Para variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima um dos botões numerados de 1 Passo de Potência da Rampa [1 STEP POWER RAMP] ou prima os botões Aumentar e Diminuir em 1 Passo a Potência da Rampa localizados na consola ou no braço superior esquerdo.

   Nota: Após premir os botões, levará um momento até a rampa atingir o nível de inclinação seleccionado.

4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

   A consola oferece vários modos de visualização. O modo de visualização que seleccionar determina qual informação de exercícios é apresentada. Prima repetidamente o botão ecrã [DISPLAY] para seleccionar o modo de visualização desejado.

   O ecrã pode apresentar a seguinte informação de exercícios:

   Calorias—Este modo de visualização apresenta o número aproximado de calorias que queimou.

   Perfil—Quando é seleccionado um exercício, este modo de visualização apresenta um perfil dos níveis de resistência para o exercício.

   Pulsações—Este modo de visualização apresenta o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações do punho ou o sensor de pulsações para o peito incluído (veja o passo 5 na página 20).

   Rampa—Este modo de visualização apresenta o nível de inclinação da rampa durante alguns segundos cada vez que mudar a inclinação da rampa.

Resistência—Este modo de visualização apresenta o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos cada vez que mudar o nível de resistência.

RPM—Este modo de visualização mostra o seu ritmo de pedalada em rotações por minuto (rpm).

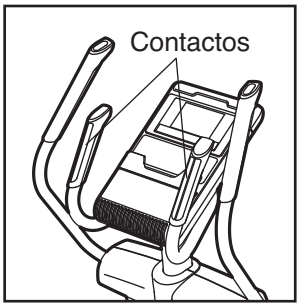
Pedaladas—Este modo de visualização apresenta o número total de pedaladas que realizou.

Tempo—Quando estiver seleccionado o modo manual, este modo de visualização apresenta o tempo decorrido. Quando for seleccionado um exercício, o modo de visualização apresenta o tempo que resta no exercício, em vez do tempo decorrido.

Altere o nível do volume da consola, premindo os botões Aumentar e Diminuir Volume.

5. **Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.**

Para utilizar o sensor de pulsações para o peito incluído, veja a página 14. Para utilizar o sensor de pulsações do punho, siga as instruções abaixo. **IMPORTANTE: Se usar o sensor de pulsações para o peito e segurar no sensor de pulsações do punho em simultâneo, a consola não exibirá o seu ritmo cardíaco com precisão.**



Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do sensor de pulsações do punho, retire-as. Para medir o ritmo cardíaco, segure no sensor de pulsações do punho durante aproximadamente dez segundos, com as palmas das mãos contra os contactos metálicos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando a sua pulsação for detectada, o seu ritmo cardíaco aparecerá no ecrã. Para uma leitura mais precisa do ritmo cardíaco, segure nos contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se o ecrã não apresentar o ritmo cardíaco, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme descrito. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

A ventoinha pode ser configurada para velocidade alta ou baixa. Prima repetidamente o botão Ventoinha [FAN] para seleccionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.

7. **Quando tiver terminado o exercício, desligue o cabo de alimentação da tomada.**

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, soará um toque e a consola entrará em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não foram premidos, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

Quando tiver terminado o exercício, coloque o interruptor de Reiniciar/Desligar [RESET/OFF] para a posição desligado e desligue o cabo de alimentação da tomada. **IMPORTANTE: Se não o fizer, os componentes eléctricos do elíptico podem desgastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO PREDEFINIDO

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para ligar a consola.**

   Veja COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. **Seleccione um exercício predefinido.**

   Se tiver seleccionado um exercício ou o modo de treino iFit, prima o botão Menu para regressar ao menu principal.

   Para seleccionar um exercício predefinido, prima primeiro os botões Aumentar e Diminuir ao lado do botão Enter e destaque *WORKOUTS* (Exercícios). Em seguida, prima o botão Enter.

   A seguir, prima os botões Aumentar e Diminuir para destacar a categoria de exercício desejada. Em seguida, prima o botão Introduçao [*ENTER*].

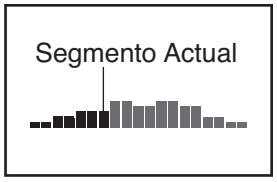
   Pode também premir o botão Exercícios de Tonificação Alvo [TARGET TONING WORKOUTS] ou o botão Exercícios de Desempenho [PERFORMANCE WORKOUTS].

   Prima os botões Aumentar e Diminuir para destacar a categoria de exercício desejada. Em seguida, prima o botão Introduçao.

   Prima os botões Aumentar e Diminuir para destacar o nome do exercício desejado. A duração, as rpm máximas (ritmo de pedalada), o nível de resistência máxima, o nível de rampa máximo e um perfil dos níveis de resistência do exercício aparecem no lado direito do ecrã. Em seguida, prima o botão Introduçao.

3. **Comece a pedalar para iniciar o exercício.**

   Cada exercício está dividido em segmentos de um minuto. Um nível de resistência, uma inclinação da rampa e uma rpm-alvo (ritmo de pedalada) são programados para cada segmento. Nota: Podem estar programados o mesmo nível de resistência, inclinação da rampa e/ou rpm-alvo para segmentos consecutivos.

   O perfil do exercício irá apresentar o seu progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento actual do exercício. A altura do segmento intermitente indica o nível de resistência para o segmento em curso.

   Quando terminar o primeiro segmento da sessão de exercício, aparecerão durante alguns segundos no centro do ecrã, o nível de resistência, a inclinação da rampa e a rpm-alvo do segundo segmento, para o(a) alertar. O segmento seguinte do perfil começará a piscar e os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência e à inclinação da rampa do segmento seguinte.

   À medida que se exercita, é-lhe pedido para manter o ritmo das pedaladas (rpm) perto das rpm-alvo para o segmento actual. Quando a expressão *FASTER* (mais rápido) surgir no ecrã, acelere o seu ritmo de pedalada. Quando a expressão *SLOWER* (mais lento) surgir no ecrã, abrande o seu ritmo. Quando não aparecerem quaisquer palavras, mantenha o ritmo actual.

   IMPORTANTE: As rpm-alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. O seu ritmo de pedalada real (rpm) pode ser menor do que as rpm-alvo. Certifique-se de que pedala a um ritmo confortável para si.

Se o nível de resistência ou a inclinação da rampa para o segmento actual for muito elevado ou muito baixo, poderá anular manualmente o valor definido, premindo os botões de 1 Passo de Resistência [1 STEP RESISTANCE] e 1 Passo de Potência da Rampa [1 STEP RAMP]. **IMPORTANTE: quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustar-se-ão automaticamente ao nível de resistência ou inclinação da rampa para o segmento seguinte.**

O exercício continua assim até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. Soará um toque e o tempo começará a piscar no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

4. **Acompanhe a sua progressão pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 19.

5. **Meça o ritmo cardíaco, se o desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 20.

6. **Ligue a ventoinha, se o desejar.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

7. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desligar-se-á automaticamente.**

   Consulte o passo 7 na página 20.

COMO UTILIZAR O MODO DE TREINO IFIT

O modulo opcional iFit Live permite à sua consola comunicar com a sua rede sem fios, proporcionando-lhe novas funcionalidades interessantes. Com o modo iFit Live pode carregar exercícios personalizados, criar os seus próprios exercícios, registar os seus resultados de exercícios e aceder a muitas outras funcionalidades. Veja www.iFit.com para informações completas.

Para seleccionar o modo de treino iFit, insira o módulo iFit Live na consola. Prima o botão Menu e, a seguir, prima os botões Aumentar e Diminuir ao lado do botão Introduçao [ENTER] e destaque *IFIT TRAINING* (Treino iFit). Em seguida, prima o botão Introduçao.

Para mais informações sobre o modo de treino iFit, aceda a www.iFit.com. Nota: Para utilizar um modulo iFit Live, deve ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Deve também ter a sua própria rede sem fios, incluindo um router 802.11b com transmissão SSID activada (redes ocultas não são suportadas). Também deve estar filiado à iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para tocar música ou livros áudio através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue seu cabo áudio na tomada da consola e numa tomada do seu leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que seu cabo áudio está bem ligado.**

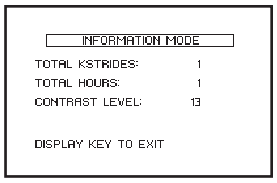
Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou CD. Ajuste o volume utilizando o controlo de volume do seu leitor de MP3 ou de CD ou prima os botões Aumentar e Diminuir Volume na consola.

COMO USAR O MODO DE INFORMAÇÃO

A consola dispõe de um modo de informação que lhe permite visualizar informações de uso e ajustar o nível de contraste dos ecrãs.

Para seleccionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Ecrã [DISPLAY] durante alguns segundos, até que o modo de informação apareça no ecrã.

O ecrã apresenta o número total (em milhares) de pedaladas realizadas no elíptico. O ecrã apresenta também o número total de horas que o elíptico foi utilizado.



No ecrã surgirá também o nível de contraste actualmente seleccionado. Prima repetidamente os botões Aumentar e Diminuir ao lado do botão Introduçao [ENTER] para seleccionar o nível de contraste desejado.

Prima o botão Ecrã para guardar a definição do nível de contraste.

O ecrã poderá também indicar quando um acessório é ligado à consola. Se o módulo iFit Live for conectado, o ecrã apresenta a expressão *WIFI STATUS* (Estado do WiFi). Se for conectado um dispositivo USB, o ecrã apresenta a expressão *USB STATUS* (Estado do USB). Se não for conectado qualquer acessório, o ecrã apresenta a expressão *NO MODULE DETECTED* (Nenhum módulo detectado).

Prima o botão Ecrã para sair do modo de informação.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o elíptico, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se a consola não ligar, certifique-se de que a ficha do cabo de alimentação está perfeitamente ligada.

Se a consola não exibir o seu ritmo cardíaco quando agarra o sensor de pulsações do punho ou se o ritmo cardíaco exibido parecer demasiado alto ou baixo, consulte o passo 5 da página 20.

Se a consola não apresentar o ritmo cardíaco quando utilizar o sensor de pulsações para o peito, consulte RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS na página 14.

COMO CALIBRAR A RAMPA

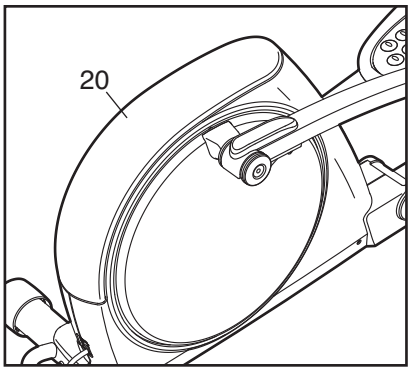
Se a rampa não estiver a funcionar devidamente, esta pode precisar de ser calibrada. Para calibrar a rampa, prima e mantenha premido o botão Exercícios de Tonificação Alvo [TAGET TONING WORKOUTS] durante vários segundos, até que o modo de calibração apareça no ecrã.

Prima uma vez Exercícios de Tonificação Alvo. As instruções de calibração da rampa surgem no ecrã. Prima o botão Aumentar ou Diminuir Potência da Rampa 1 Passo [1 STEP POWER RAMP] para calibrar a rampa. A rampa irá subir e baixar à medida que realiza a calibração.

A rampa estará calibrada quando parar de se mover. A seguir, prima repetidamente o botão Exercícios de Tonificação Alvo para sair do modo de calibração.

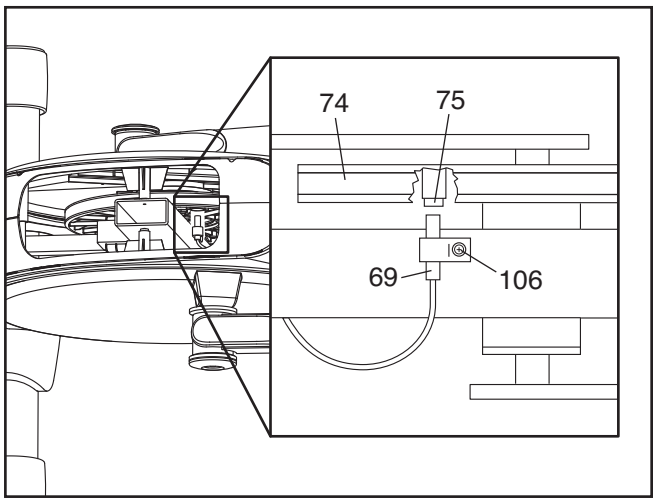
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINA

Se a consola não exibir informações correctas, o interruptor de lâmina deve ser ajustado.



Para ajustar o interruptor de lâmina, desligue primeiro o cabo de alimentação. Com uma chave de fendas de ponta plana, liberte as patilhas na Cobertura do Acesso (20) e puxe a Cobertura de Acesso para cima, retirando-a do elíptico.

A seguir, olhe para dentro da abertura de acesso e localize o Interruptor de Lâmina (69). Rode a Polia Grande (74) até que um Íman da Polia (75) fique alinhado com o Interruptor de Lâmina.



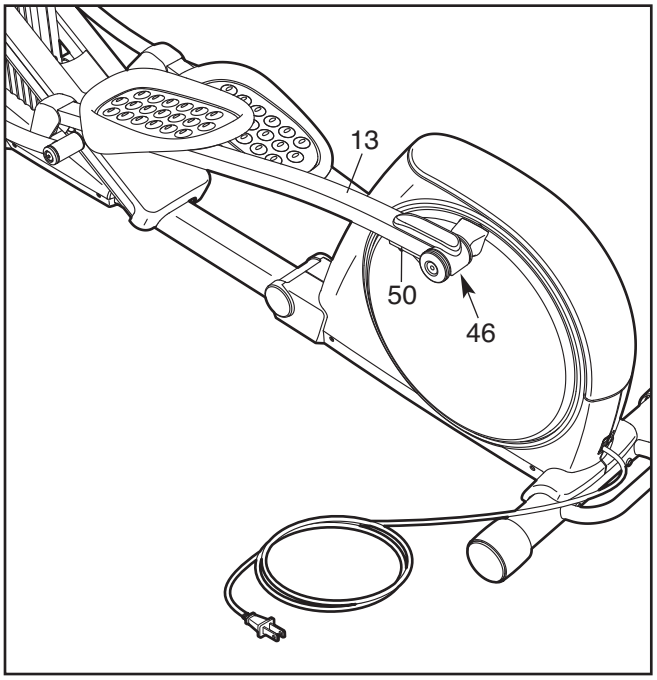
Depois, desaperte, mas não retire, o Parafuso de M4 x 16mm (106) indicado. Aproxime ou afaste ligeiramente o Interruptor de Lâmina (69) do Íman da Polia (75). Depois, reaperte o Parafuso de M4 x 16mm.

Ligue o cabo de alimentação e rode a polia grande por um momento. Repita estas acções até que a consola exiba informações correctas. Quando o interruptor de lâmina ficar correctamente ajustado, volte a colocar a cobertura de acesso.

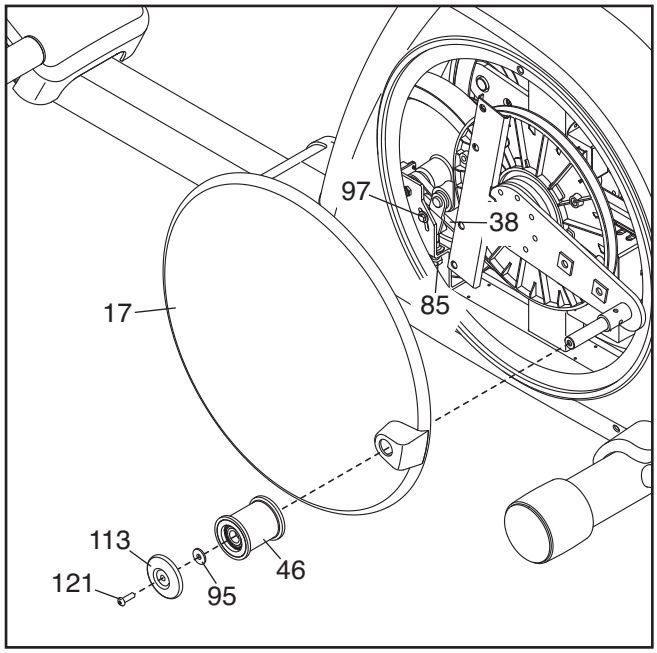
COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se sentir os pedais escorregar enquanto pedala, mesmo quando a resistência estiver ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

Para ajustar a correia de transmissão, desligue o cabo de alimentação. Levante o Bloqueio (50) do lado inferior do Braço do Pedal Esquerdo (13) e, de seguida, retire o Braço do Pedal Esquerdo da Manga do Braço do Pedal (46) esquerda.



A seguir, retire o Parafuso de M8 x 25mm (121), a Cobertura de Eixo Grande (113), a Anilha de M8 (95) e a Manga do Braço do Pedal (46). Com uma chave de fendas de ponta plana, levante cuidadosamente o Disco (17) esquerdo, retirando-o do elíptico.



Depois, solte o Parafuso de Rotação (97). Aperte o Parafuso de Ajustamento da Correia (85) até que a Correia de Transmissão (38) fique apertada. Quando a Correia de Transmissão estiver tensa, aperte o Parafuso de Rotação.

Quando tiver concluído, volte a fixar o disco esquerdo e ligue o cabo de alimentação.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL81210.3 R0412A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura Principal
2	1	Estrutura Dobrável
3	1	Estabilizador Frontal
4	1	Estabilizador Traseiro
5	1	Barra Vertical
6	1	Perna Superior Direita
7	1	Perna Superior Esquerda
8	1	Braço Superior Direito
9	1	Braço Superior Esquerdo
10	1	Protecção de Gel Direito
11	1	Protecção de Gel Esquerdo
12	1	Braço do Pedal Direito
13	1	Braço do Pedal Esquerdo
14	1	Pedal Direito
15	1	Pedal Esquerdo
16	2	Tampa de Roda
17	2	Disco
18	1	Protecção Direita
19	1	Protecção Esquerda
20	1	Cobertura do Acesso
21	1	Cobertura Direita da Estrutura
22	1	Cobertura Esquerda da Estrutura
23	1	Cobertura do Motor de Elevação
24	1	Cobertura da Barra Vertical Frontal
25	1	Cobertura da Barra Vertical Traseira
26	1	Suporte para Garrafa de Água
27	1	Cobertura Superior
28	1	Cobertura do Braço do Pedal Direito
29	18	Suporte de Montagem
30	2	Cobertura do Bloqueio
31	4	Íman do Braço do Pedal
32	2	Rolete do Braço do Pedal
33	1	Consola
34	2	Fio/Sensor de Pulsações
35	1	Punho Direito/Controlos
36	2	Roda
37	2	Tampa do Estabilizador
38	1	Correia de Transmissão
39	2	Braço do Pedaleiro
40	1	Cobertura do Braço do Pedal Esquerdo
41	3	Pé Nivelador
42	1	Haste do Bloqueio
43	1	Braço de Ligação Direito
44	1	Punho Esquerdo/Controlos
45	1	Fio do Punho Direito
46	2	Manga do Braço do Pedal
47	4	Bucha Grande
48	1	Eixo da Barra Vertical
49	2	Cobertura do Bloqueio
50	2	Bloqueio
51	2	Mola do Bloqueio Grande
52	2	Encaixe do Bloqueio
53	4	Mola do Bloqueio Longo
54	4	Unidade de Apoio da Perna
55	2	Protecção do Pedal
56	6	Cobertura do Eixo Pequeno
57	2	Bucha da Barra Vertical
58	12	Bucha Pequena
59	1	Anilha de M5
60	1	Cablagem
61	1	Volante
62	4	Parafuso de M6 x 50mm
63	1	Eixo da Estrutura
64	4	Bucha da Estrutura Frontal
65	1	Eixo da Haste do Bloqueio
66	1	Mola da Haste do Bloqueio
67	1	Botão de Bloqueio
68	1	Cobertura do Botão
69	1	Interruptor de Lâmina/Fio do Interruptor de Lâmina
70	1	Grampo
71	1	Eixo do Pedaleiro
72	1	Pedaleiro
73	1	Espaçador do Pedaleiro
74	1	Polia Grande
75	2	Íman da Polia
76	2	Apoio da Estrutura Dobrável
77	1	Braço Tensor
78	1	Motor de Resistência
79	1	Braço de Ajuste
80	1	Roda de Resistência
81	1	Haste de Ajuste
82	1	Haste do Motor
83	1	Haste do Íman “C”
84	1	Eixo do Volante
85	1	Parafuso de Ajustamento da Correia
86	12	Parafuso de M8 x 28mm
87	2	Anel de Retenção Grande
88	1	Parafuso da Haste do Íman “C”
89	4	Parafuso do Motor de Resistência
90	1	Parafuso de M5 x 7mm
91	1	Parafuso de M3,5 x 12mm
92	1	Porca de M6
93	2	Braço de Ligação do Motor de Elevação
94	2	Contraporca de M8
95	16	Anilha de M8
96	1	Anilha de M6 Grande
97	1	Parafuso de Rotação
98	2	Parafuso da Haste do Motor
99	1	Pino do Braço Tensor

Nº	Qtd.	Descrição
100	4	Parafuso de M10 x 95mm
101	3	Anel de Retenção Pequeno
102	18	Parafuso de M8 x 16mm
103	4	Anilha Dentada de M8
104	1	Fio do Punho Esquerdo
105	1	Fio de Pulsações
106	48	Parafuso de M4 x 16mm
107	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M10 x 25mm
108	2	Anilha de M10 x 32mm
109	4	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 16mm
110	2	Anilha de M8 x 23,5mm x 1mm
111	4	Parafuso de M6 x 12mm
112	8	Anilha de M6 Pequena
113	2	Cobertura do Eixo Grande
114	2	Eixo do Braço de Ligação
115	1	Interruptor de Reiniciar/Desligar
116	1	Receptáculo
117	2	Bucha da Estrutura Posterior
118	2	Anilha Ondulada
119	1	Cabo de Alimentação Eléctrica
120	1	Painel de Controlo
121	2	Parafuso de M8 x 25mm
122	1	Parafuso de Flange de 3/8" x 1"
123	1	Cobertura da Caixa de Comando
124	1	Caixa de Comando
125	1	Transformador
126	2	Porca de M10
127	2	Pino C Longo
128	2	Pino C Curto
129	2	Parafuso de #8 x 1/2"
130	1	Rampa
131	1	Cobertura da Rampa
132	2	Bucha da Rampa
133	1	Eixo da Rampa
134	1	Motor de Elevação
135	1	Bloqueio do Motor de Elevação
136	2	Rolete da Rampa
137	1	Eixo de Rolete
138	1	Braço de Elevação
139	2	Bucha do Braço de Elevação
140	2	Anilha de Plástico
141	2	Pino de M8 x 27mm
142	4	Porca de M8
143	2	Pino de M8 x 47mm
144	1	Braço de Elevação Esquerdo
145	2	Anel de Retenção Médio
146	4	Parafuso de #6 x 3/8"
147	1	Cablagem da Estrutura
148	2	Fio de Terra
149	1	Cablagem do Motor de Elevação
150	1	Cablagem de Alimentação Eléctrica do Motor
151	1	Cabo de Alimentação Europeia
152	1	Transmissor de Pulsações do Peito
153	1	Faixa para o Peito
154	2	Porca de Ajuste
*	–	Fio Preto
*	–	Fio Azul
*	–	Fio Branco
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Ferramenta de Montagem

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL81210.3 R0412A

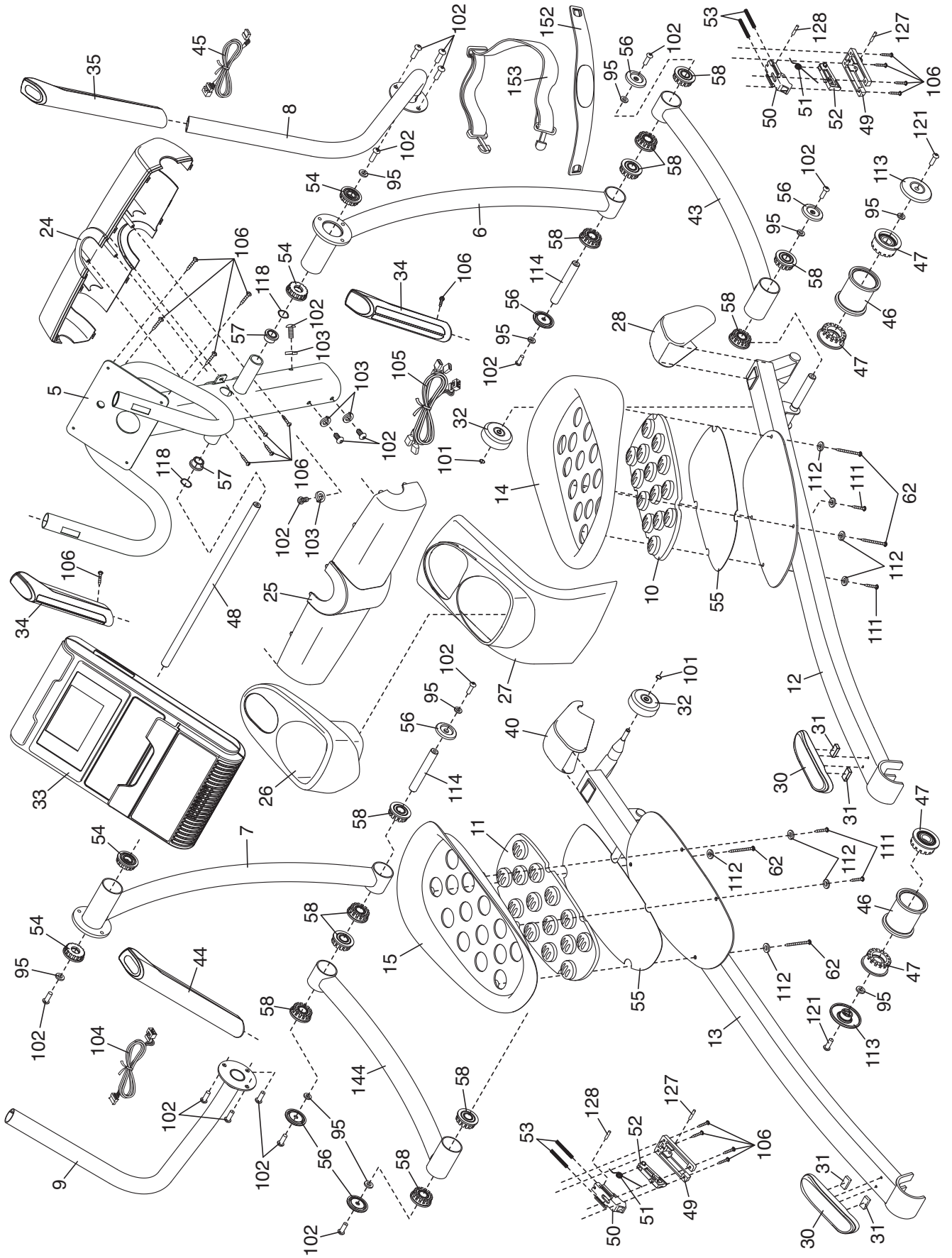


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL81210.3 R0412A

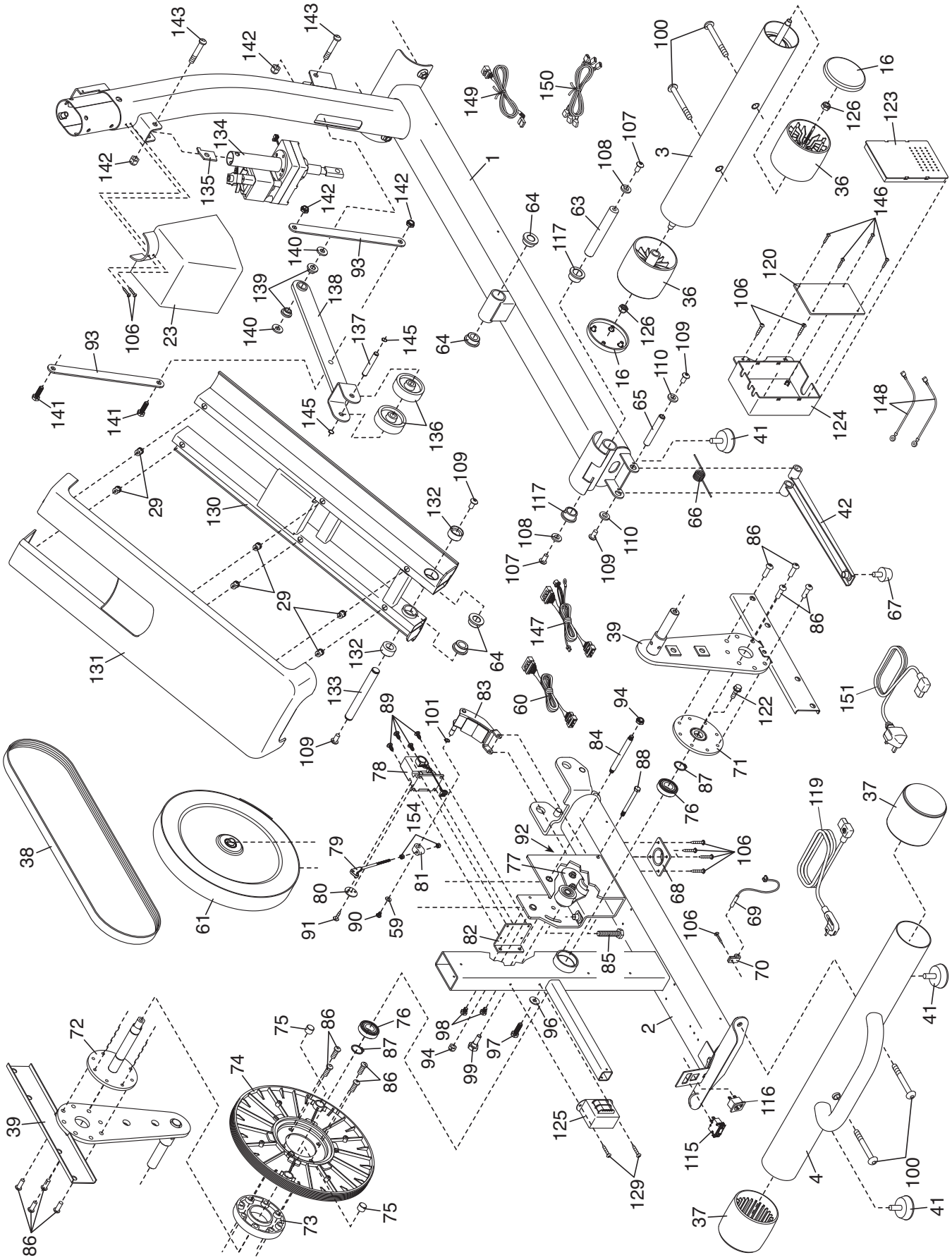
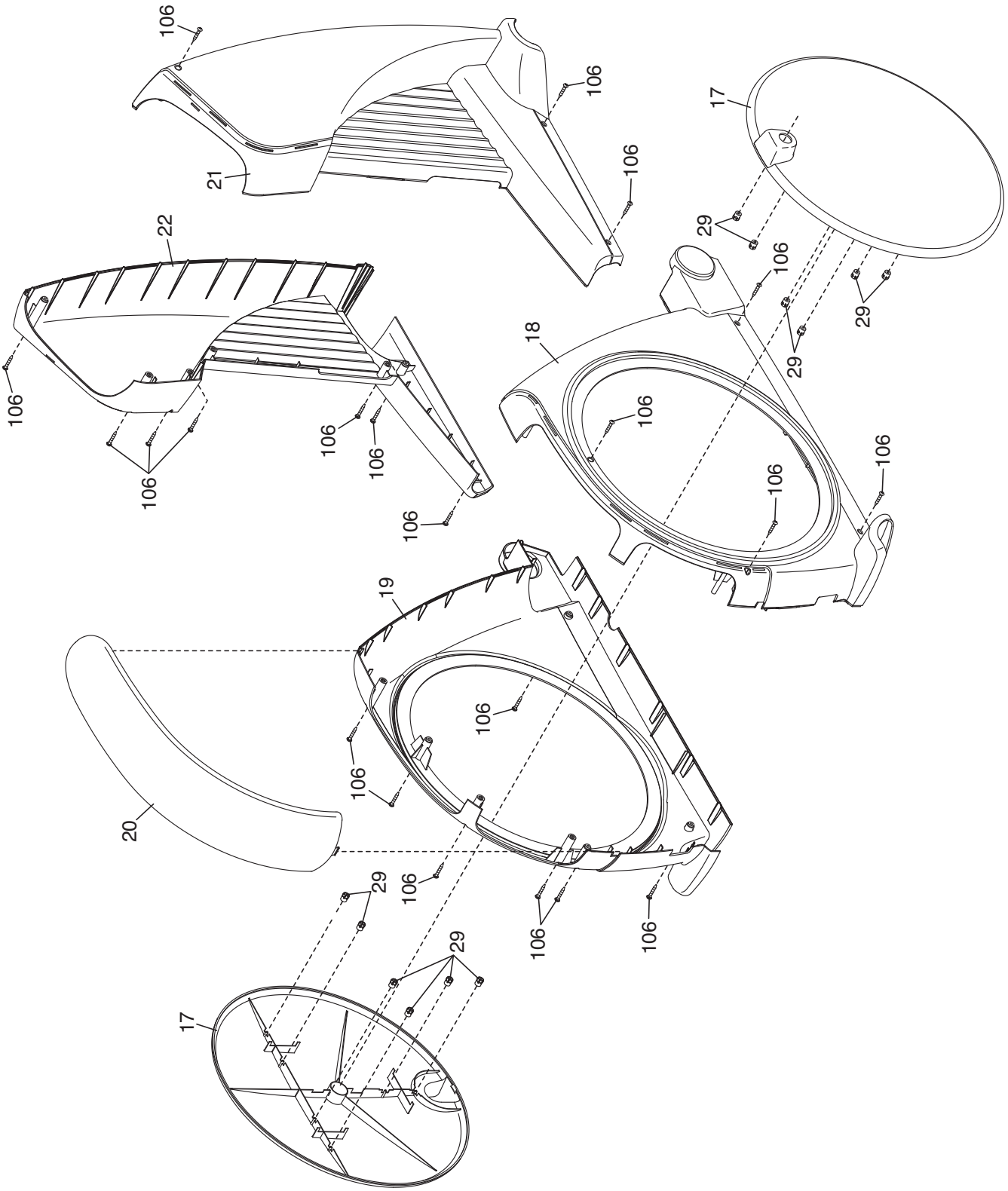


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NTEVEL81210.3 R0412A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

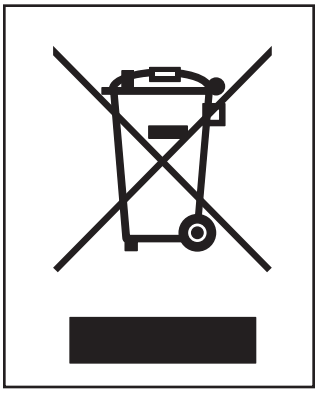
Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.



Nº de Peça 326108 R0412A

Impresso na China © 2012 ICON IP, Inc.